

Sformatini di piadina con speck, Emmental e uova

Morbidi, saporiti e molto semplici da preparare: questi sformatini nascono dalla nostra **piadina chetogenica morbida e sottile**, farcita con speck ed Emmental, arrotolata, tagliata a rondelle e poi cotta negli stampini da muffin con un composto di uova.

Una ricetta perfetta per una colazione salata, un brunch oppure un pasto veloce. Con una sola piadina otteniamo **6 sformatini**, sufficienti per **2 persone**.

La base utilizzata è la nostra **Piadina chetogenica morbida e sottile senza uova e senza latticini nell'impasto**.

☐ [Qui inserire il link alla ricetta della piadina base.](#)

Prima di iniziare...

Per questa preparazione utilizziamo **1 piadina già cotta e mantenuta morbida**.

Il rotolo viene tagliato in **12 piccoli pezzi**: in ogni cavità dello stampo da muffin ne sistemiamo **2 uno accanto all'altro**. In questo modo il composto di uova riesce a distribuirsi bene tra gli strati di piadina, speck e formaggio.

La piadina base è senza uova e senza latticini, ma **questa ricetta completa contiene sia uova sia formaggi**.

☐ Ingredienti

Per 6 sformatini – 2 persone

- 1 **piadina chetogenica morbida e sottile**, già cotta
- 50 g di speck
- 35 g di formaggio tipo Emmental
- 3 uova
- 2 cucchiaini di latte di mandorla senza zuccheri, circa 30 ml
- 1 cucchiaino di Grana grattugiato, circa 10 g
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 6 pirottini di carta per muffin

i ☐ Informazioni rapide

Porzioni: 2

Resa: 6 sformatini

Porzione: 3 sformatini

Preparazione: circa 15 minuti

Cottura: circa 15 minuti

Temperatura: 185°C forno statico

Difficoltà: facile

☐ ☐ **Procedimento**

Sistematicamente la piadina già cotta sul piano di lavoro e distribuite lo speck sulla superficie.

Tagliate l'Emmental in piccoli pezzi o strisce sottili e distribuitelo sulla piadina in modo abbastanza uniforme.

Arrotolate la piadina ben stretta formando un cilindro compatto.

Tagliate il rotolo in **12 pezzi**.

Sistematicamente 6 pirottini di carta nello stampo da muffin e inserite **2 pezzi di piadina arrotolata in ogni cavità**, uno accanto all'altro.

In una ciotola sbattete le 3 uova con il latte di mandorla, il Grana, poco sale e pepe.

Distribuite il composto di uova nei 6 stampini, versandolo lentamente anche tra gli strati delle rondelle.

Cuocete in forno statico già caldo a **185°C per circa 15 minuti**, fino a quando l'uovo sarà rappreso e la superficie leggermente dorata.

Lasciate riposare gli sformatini per qualche minuto prima di servirli.

☐ **Consistenza**

La piadina rimane morbida all'interno, mentre i bordi diventano leggermente dorati.

Speck ed Emmental restano racchiusi tra gli strati della piadina e il composto di uova lega tutto formando piccoli sformatini morbidi e saporiti.

☐ **Metodo tecnico**

La buona riuscita dipende soprattutto dalla piadina utilizzata.

La nostra **piadina sottile e flessibile** permette di creare un rotolo compatto senza spezzarsi e, una volta tagliata, lascia abbastanza spazio tra gli strati perché l'uovo possa penetrare durante la cottura.

Tagliare il rotolo in **12 pezzi anziché 6 pezzi grandi** permette inoltre di sistemare più facilmente due rondelle in ogni stampino e ottenere una struttura più uniforme.

☒ ☐ **Conservazione**

Gli sformatini si conservano in frigorifero, ben chiusi, per **1-2 giorni**.

Prima di servirli potete scaldarli per pochi minuti in forno o in friggitrice ad aria a temperatura moderata.

☐ **Segreti e trucchi**

Distribuite il formaggio lungo tutta la piadina, così ogni rondella avrà il proprio ripieno.

Non comprimete eccessivamente i due pezzi all'interno dello stampino: qualche piccolo spazio permette all'uovo di scendere tra gli strati.

Usate poco sale, perché speck, Emmental e Grana sono già naturalmente saporiti.

Versate il composto di uova poco alla volta, dividendolo il più uniformemente possibile tra le 6 cavità.

☐ **Valori nutrizionali indicativi**

Per 1 sformatino

- **Energia:** circa 129 kcal
- **Proteine:** circa 9 g
- **Grassi:** circa 9,8 g
- **Carboidrati:** circa 0,6 g
- **Fibre:** circa 1,2 g

Per 1 porzione – 3 sformatini

- **Energia:** circa 388 kcal
- **Proteine:** circa 27 g
- **Grassi:** circa 29,4 g
- **Carboidrati:** circa 1,9 g
- **Fibre:** circa 3,7 g

Intera ricetta – 6 sformatini

- **Energia:** circa 776 kcal
- **Proteine:** circa 54 g
- **Grassi:** circa 59 g
- **Carboidrati:** circa 3,9 g
- **Fibre:** circa 7,4 g

I valori nutrizionali sono stime indicative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati e possono variare in base alle marche e alle quantità effettive. Riferimenti utilizzati: USDA FoodData Central e Cronometer. Non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com